

10月23日(金)

今日の給食

★今日の食材の産地★

お皿の位置に注意しよう!



| 食材名     | 産地名 |
|---------|-----|
| とりにく    | 岩手  |
| じゃがいも   | 北海道 |
| にんじん    | 北海道 |
| たまねぎ    | 北海道 |
| キャベツ    | 千葉  |
| ピーマン    | 茨城  |
| マッシュルーム | 千葉  |
| チーズ     | 北海道 |

今日の給食は「ピザトースト」に「ポトフ」と「フルーツヨーグルト」です。実はこの組み合わせは、朝ごはんにもおすすめのメニューなのです。主食となるパンに臭たくさんのピザソースとチーズがのった「ピザトースト」は、1枚食べれば栄養満点です。「ポトフ」も1皿で野菜や肉などたくさんの具材が食べられる上に体も温まるので、肌寒い朝にはピッタリの料理です。特に「フルーツヨーグルト」は朝に食べるのが◎!“朝の果物は金”と言われるほど朝に食べる果物は健康にもよく、さらにヨーグルトを十することでお腹の調子もよくなり、朝に食べれば1日元気!!になれますよ。今日もしっかり食べてくださいね☆